

# Inhalt

<b>VORWORT</b> .....	10
<b>1. EINFÜHRUNG</b> .....	14
<b>1.1. Der unsagbare Schmerz</b> .....	14
<b>1.2. Trauer als heilende Kraft</b> .....	15
• Der Schutz in der Trauer .....	15
• Die Bedeutung der Schmerzen .....	16
• Orientierung in der Trauer .....	17
<b>1.3. Unterschiedliche Verluste – Unterschiedliche Trauer</b> . . .	18
<b>1.4. Neue Wege in der Trauer</b> .....	20
<b>1.5. Leitfrage: Was tut mir gut in meiner Trauer?</b> .....	23
<b>2. BASISWISSEN</b> .....	25
<b>2.1. Leib und Seele</b> .....	25
<b>2.2. Landschaften und Wege</b> .....	26
<b>2.3. Die drei Ebenen im Gehirn</b> .....	28
• Die vegetative Ebene .....	28
• Die Ebene der Emotionen .....	28
• Die Ebene des Denkens, Planens und Handelns . . .	32
<b>2.4. Die beiden Seiten des Gehirns:</b> <b>Rechts und links</b> .....	36
<b>2.5. Vernetzungen im Gehirn und im gesamten Körper</b> . . . .	39
<b>2.6. Anspannung und Entspannung</b> .....	41
<b>2.7. Die Bedeutung von Spiegelungen</b> .....	43
<b>3. REAKTIONEN AUF DEN VERLUST</b> .....	45
<b>3.1. Ab-Schnitt vertrauter Spiegelungen</b> .....	45
<b>3.2. Schutzreaktionen</b> .....	47
<b>3.3. Stressreaktionen</b> .....	49
<b>3.4. Panik als Reaktion des Bindungssystems</b> .....	52

3.5.	Veränderungen in der Landschaft des Gehirns	53
3.6.	Veränderungen im gesamten Körper	56
3.7.	Bilder und Symbole	59
3.8.	Umgang mit Schuld und Schuldgefühlen	62
3.9.	Mitteilen in der Trauer	66
<b>4.</b>	<b>PROZESSE IN DER TRAUER</b>	<b>71</b>
4.1.	Modelle für Prozesse	71
	• Das Phasen-Modell	71
	• Das Aufgaben-Modell	72
	• Das Duale-Prozess-Modell	73
	• Das Spielraum-Modell	74
4.2.	Wechselspiel von Vermeidung und Auseinandersetzung	75
4.3.	Anspannung und Entspannung	79
4.4.	Verwirrung und Orientierung	83
4.5.	Begleitung in dem Spielraum	85
4.6.	Beziehungen zu dem verstorbenen Menschen	88
4.7.	Neue Erkenntnisse zu Trauerprozessen	92
<b>5.</b>	<b>LEBENSSTUFEN IN DER TRAUER</b>	<b>96</b>
5.1.	Trauer bei Kindern	96
5.2.	Trauer bei Jugendlichen	99
5.3.	Trauer im hohen Alter	100
<b>6.</b>	<b>ZEITEN IN DER TRAUER</b>	<b>103</b>
6.1.	Tag und Nacht	103
6.2.	Werktage und Wochenende	106
6.3.	Der Jahreskreis	107
<b>7.</b>	<b>RITUALE IN DER TRAUER</b>	<b>111</b>
7.1.	Rituale des Abschieds	112
7.2.	Rituale des Erinnerns	114
7.3.	Der eigene Geburtstag in der Trauerzeit	116

<b>8. SPIRITUELLE QUELLEN IN DER TRAUER</b> .....	119
<b>8.1. Religiöse Erfahrungen und Vorstellungen</b> .....	119
<b>8.2. Trauer in den Weltreligionen</b> .....	124
• Judentum .....	124
• Christentum .....	128
• Islam .....	134
• Buddhismus .....	138
<b>8.3. Interreligiöse Begegnungen</b> .....	143
<b>8.4. Interkulturelles Lernen: Trauer in Afrika</b> .....	145
<b>9. BEGLEITUNG IN DER TRAUER</b> .....	148
<b>9.1. Prozesse in der Familie</b> .....	148
<b>9.2. Begleitung durch Freunde und Freundinnen</b> .....	150
<b>9.3. Begleitung durch Kollegen und Nachbarn</b> .....	152
<b>9.4. Professionelle Einzelbegleitungen</b> .....	153
<b>9.5. Begleitung in Trauergruppen</b> .....	154
<b>10. THERAPIE BEI ERSCHWERTER TRAUER</b> .....	159
<b>10.1. Erschwerte Trauer</b> .....	159
<b>10.2. Trauer und Trauma</b> .....	160
<b>10.3. Trauer bei Traumatisierten</b> .....	163
<b>10.4. Depressionen</b> .....	165
<b>10.5. Psychopharmaka – Möglichkeiten und Grenzen</b> .....	168
<b>11. HEILENDER UMGANG MIT TRAUER</b> .....	170
<b>12. TRAUER IN DER GESELLSCHAFT</b> .....	176
<b>12.1. Kultur der Trauer</b> .....	176
<b>12.2. Solidarität durch Trauer</b> .....	180
<b>INTERNET-ADRESSEN UND TELEFONNUMMERN FÜR TRAUERENDE</b> .....	184
<b>LITERATUR</b> .....	196